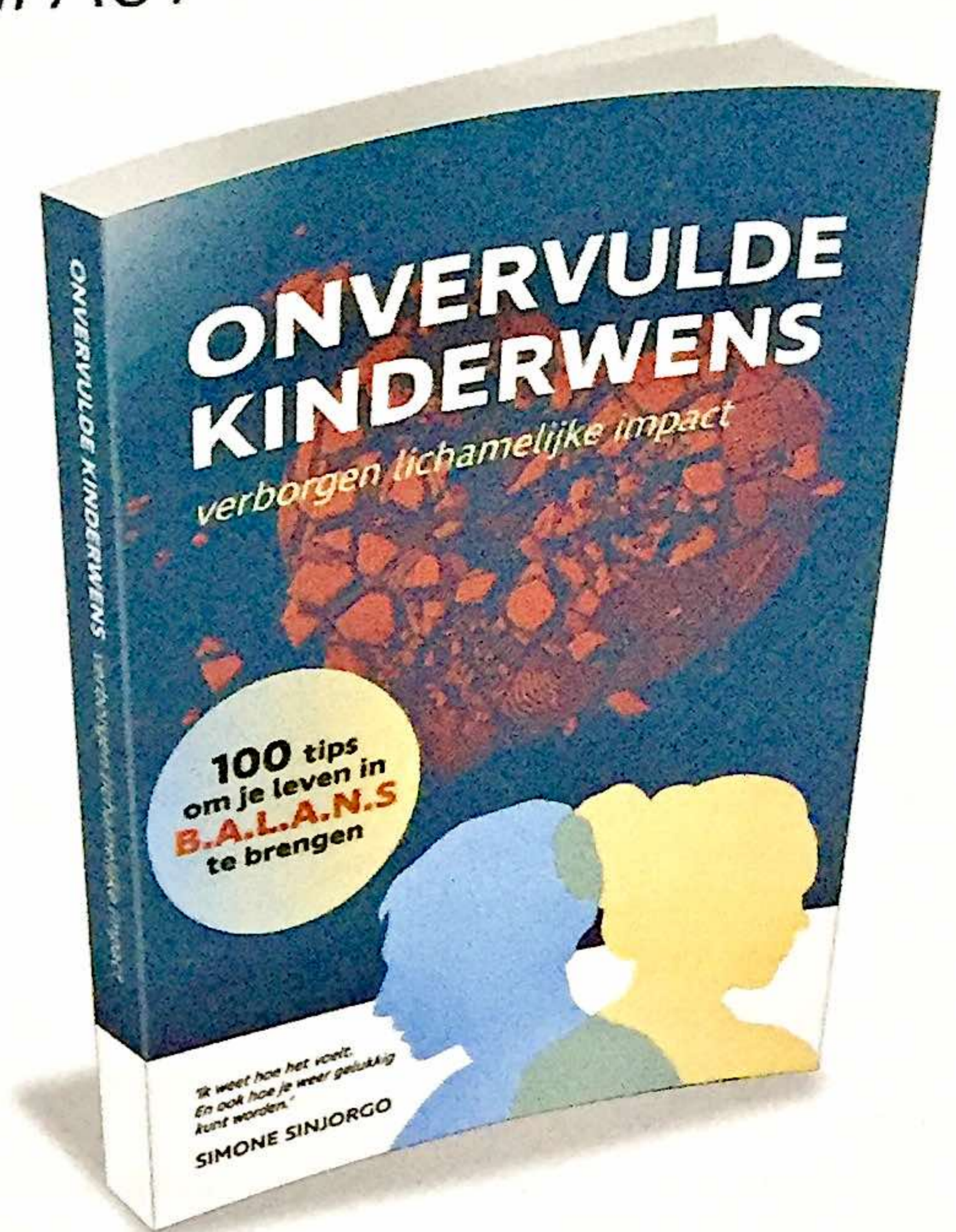


# ONVERVULDE KINDERWENS

## VERBORGEN LICHAMELIJKE IMPACT

**“Ik weet hoe het voelt. En ook hoe je weer gelukkig kunt worden”, staat op de cover van het boek *Onvervulde kinderwens - verborgen lichamelijke impact*. Auteur Simone Sinjorgo, zelf ongewild kinderloos en therapeut, geeft daarin honderd tips om je leven in balans te brengen.**



Als therapeut ontwikkelde Simone Sinjorgo een eigen methodiek die ongewild kinderloze mensen zou moeten helpen hun leven weer in balans te krijgen, de zogenoemde B.A.L.A.N.S.-methodiek: Bewustwording, Ademhaling, Lichaam, Aanraking, Nieuwe richting en Samen verder. Haar boek is vooral een praktisch boek om geregeld erbij te pakken en te gebruiken en niet zozeer een leesboek. Haar tip luidt dan ook: “Leg het boek op je nachtkastje, stop het in je tas, neem het mee op reis en sla het open bij het onderwerp waar jij op dat moment behoefte aan en steun bij nodig hebt.”

In de eerste hoofdstukken ontvang je als lezer vooral veel (h)erkenning van Sinjorgo, hoewel zij haar verhaal deelt vanuit haar eigen perspectief als vrouw. Het gedeelte over opgestapelde rouw is verhelderend: je rouwt niet alleen omdat er definitief geen kindje komt, je rouwt ook om het verlies van je toekomstbeeld, je identiteit, je verlangen, eventuele embryo's, hoop, zelfvertrouwen en ga zo maar door.

Het accepteren van de nieuwe werkelijkheid is de sleutel, schrijft Sinjorgo. Om dat te leren geeft ze honderd tips. Zo daagt ze haar lezers uit om te mediteren, emoties te parkeren en geluismomenten vast te leggen in een notitieboekje. Verder leert ze je om in te ademen vanuit je onderbuik, je kaken

te ontspannen en je voeten te masseren met een tennisbal. Ook voor stellen bevat het boek oefeningen, zoals elkaar weer leren aanraken om intimiteit in je relatie te hervinden.

Niet elke oefening past bij iedereen. Zo zie ik mijzelf nog niet stampen met mijn voeten om emoties uit mijn lijf te laten of dansen om mijn hart te openen. Gelukkig bevat het boek zoveel handreikingen dat er voor iedereen wel iets bij zit. Hoewel een deel van het boek specifiek gericht is op vrouwen die definitief kinderloos zijn, is het wat mij betreft een aanrader.

**Titel: Onvervulde kinderwens -  
verborgen lichamelijke impact**

**Auteur: Simone Sinjorgo**

**ISBN: 9789 0903 30983**